

**swiss  
sport  
integrity**

sportintegrity.ch



**Insieme per  
uno sport pulito**

Prontuario per:  
sportivi,  
allenatori,  
genitori



# Antidoping – per quale motivo?

L'idea di base consiste nel **tutelare le sportive e gli sportivi "puliti"**. Infatti, facendo uso di sostanze e metodi proibiti le sportive e gli sportivi che si dopano, oltre a compromettere la propria salute, si arrogano il diritto di vantaggi competitivi illeciti. In breve: ingannano.



## **Cosa s'intende per "doping"?**

Al termine "doping" gran parte della popolazione associa l'uso di sostanze proibite. Per coloro che praticano sport tuttavia è importante sapere che conformemente allo Statuto sul doping di Swiss Olympic vigono ulteriori fattispecie.

## **A chi si applicano le norme antidoping?**

Le norme antidoping valgono per tutte le sportive e gli sportivi tesserati o membri di un'associazione o di una federazione associate a Swiss Olympic. È essenziale che conoscano i propri diritti e doveri, nonché il codice comportamentale, a qualsiasi livello di prestazione. Numero-se regole si applicano anche al personale di supporto e ad altre persone.

## **Chi stabilisce le regole antidoping?**

Le regole per uno sport pulito vengono stabilite a livello internazionale dall'Agencia mondiale antidoping (AMA). La Fondazione Swiss Sport Integrity, quale centro di competenza indipendente, è responsabile della loro applicazione a livello nazionale. ●



**Le norme antidoping vigono anche per te?**

Scopriilo qui:

[sportintegrity.ch/it/dirittiedoveri](https://sportintegrity.ch/it/dirittiedoveri)

# Quali sono le conseguenze del doping?



## Conseguenze legali

Le violazioni dello Statuto sul doping possono comportare l'invalidazione dei risultati, pene pecuniarie e/o una squalifica sportiva di due e quattro anni. La Legge federale sulla promozione dello sport e dell'attività fisica prevede inoltre sanzioni fino a pene detentive.



## Conseguenze per la salute

Numerose sostanze e metodi proibiti possono recare gravi danni alla salute fino a comprometterla irrevocabilmente. Oltre alle conseguenze fisiche possono manifestarsi gravi effetti collaterali psichici.



## Conseguenze finanziarie

Le persone sanzionate possono vedersi confrontate con problemi economici (dovuti alla soppressione o all'obbligo di rimborsare contributi finanziari e premi) nonché difficoltà sul mercato del lavoro.



## Conseguenze sociali

La perdita di stima e rispetto da parte di famiglia, amici, datore di lavoro, scuola può portare all'isolamento sociale.



# Controlli come opportunità



I **controlli antidoping** sono l'unica soluzione, per tutelare il mondo dello sport libero da sostanze dopanti, il “fair play” e le pari opportunità. Anche se a volte può sembrarti fastidioso, il sistema di controllo antidoping è negli interessi delle sportive e degli sportivi onesti, poiché grazie ai controlli antidoping potrai dimostrare che sei leale e per di più puoi salvaguardare la credibilità della tua disciplina sportiva.

## **Chi viene sottoposto al controllo?**

Tutte le sportive e gli sportivi, tesserati o membri di un'associazione o di una federazione associate a Swiss Olympic, possono essere sottoposti in qualsiasi momento a un controllo antidoping. Lo stesso vale per coloro che partecipano a competizioni indette dalle summenzionate organizzazioni. Tutte le sportive e gli sportivi possono infatti essere sottoposti in qualsiasi momento a un controllo antidoping. Riguardo ai controlli antidoping non esiste un'età minima, anche le sportive e gli sportivi minorenni possono essere sottoposti alla procedura di prelievo del campione biologico. Tuttavia, considerata la loro età, beneficiano di una protezione speciale.

## **Quando vengono effettuati i controlli?**

Non ci sono limitazioni temporali, per l'esecuzione di controlli antidoping. Possono essere indetti il mattino di buon'ora o di notte. Si articolano in controlli “in competizione” o “fuori competizione”, a seconda di quando hanno luogo.

## **Dove vengono effettuati i controlli?**

I controlli antidoping sono effettuati senza preavviso e possono svolgersi ovunque: nel luogo di competizione o di allenamento, a casa, al posto di lavoro o a scuola – tutto è possibile. ●

# Cosa non devo dimenticare durante un controllo?



## Notifica e identificazione

- Il personale addetto al controllo e gli sportivi devono dimostrare la propria identità.
- Il rifiuto o l'omissione di un controllo costituisce una violazione.



## Zona d'attesa e di controllo

- Puoi farti accompagnare da una persona di fiducia.
- Sei sempre sotto sorveglianza.



## Prelievo del campione

- Le urine e il sangue vengono raccolti sotto controllo a vista.
- Il personale addetto al controllo dovrebbe essere dello stesso tuo sesso durante la raccolta delle urine.



## Conclusione del controllo

- Verifica tutti i dati registrati nel verbale di controllo.
- Annota ogni irregolarità relativa allo svolgimento del controllo.



**Scopri lo svolgimento del controllo in dettaglio.**

Qui troverai un video e maggiori informazioni:

[sportintegrity.ch/it/svolgimento](https://sportintegrity.ch/it/svolgimento)

# Le regole dello sport pulito

Le sportive e gli sportivi puliti, nonché lo sport nel suo insieme, dovrebbero sempre essere tutelati. A tale scopo queste regole sono doverose: le **norme sportive antidoping**. Nello Statuto sul doping, Swiss Olympic stabilisce quali azioni infrangono i principi dello sport pulito.

## Che significa “Strict Liability”?

Le sportive e gli sportivi sono **personalmente responsabili**, se in occasione di un controllo antidoping venissero rilevate sostanze dopanti nel proprio campione. Questo richiede dagli stessi un elevato grado di propria responsabilità.

## Quali sono le sostanze e i metodi proibiti?

Le sostanze e i metodi che figurano nella Lista del doping sono tutti proibiti. Sono suddivisi in tre categorie:

- Sostanze e metodi sempre proibiti (in competizione e fuori competizione), per esempio steroidi anabolizzanti, ormoni, doping ematico, doping genetico.
- Sostanze proibite solo in competizione, ad esempio stimolanti, cannabis o narcotici.
- Sostanze proibite in determinate discipline sportive, ad esempio betabloccanti.

## Perché viene aggiornata la Lista del doping?

La Lista del doping viene aggiornata e pubblicata annualmente dall’Agenzia mondiale antidoping (AMA) ed entra in vigore il 1° di gennaio di ogni anno. L’AMA reagisce così costantemente alle nuove sostanze e ai nuovi metodi che possono essere abusati nello sport. ●












## Conosci l’attuale Lista del doping?

Rimanere informati è un dovere:  
[sportintegrity.ch/it/listadeldoping](https://sportintegrity.ch/it/listadeldoping)



## Cosa si considera violazione?

-  Esito positivo
-  Uso
-  Rifiuto di controllo
-  Mancata reperibilità
-  Manomissione
-  Possesso
-  Traffico
-  Somministrazione
-  Complicità
-  Associazione proibita
-  Impedimento del “whistleblowing”



**Informati bene per evitare violazioni  
non intenzionali delle norme antidoping.**  
[sportintegrity.ch/it/statuto](https://sportintegrity.ch/it/statuto)

# Malattia o infortunio?

Anche le sportive e gli sportivi possono **ammalarsi o subire un infortunio**. Le norme antidoping vigono anche in tali circostanze. Rispetta quindi i seguenti punti essenziali, per evitare violazioni non intenzionali delle suddette norme.

## Cosa è proibito?

Prodotti, che a prima vista non possiedono alcun potenziale di miglioramento delle prestazioni, possono contenere sostanze proibite o venir somministrati sotto forma di metodo proibito. Questo vale anche per i medicinali, che sono in vendita libera nelle farmacie o nelle drogherie, come ad esempio certi medicinali per l'influenza o il raffreddore.

## Come posso verificare un medicamento?

La banca dati sui medicinali Global DRO è un mezzo pratico e semplice, che consente di verificare lo status in materia di doping dei medicinali. Le sportive e gli sportivi hanno l'obbligo di accertarsi che le sostanze e i metodi applicati non siano proibiti nello sport.

## È possibile utilizzare un medicamento proibito in caso di malattia?

Ci sono situazioni in cui le sportive e gli sportivi, per motivi terapeutici, devono ricorrere a una sostanza proibita o a un metodo proibito ai sensi della Lista del doping. Per queste situazioni le norme antidoping prevedono un'esenzione a fini terapeutici (EFT). •



Qui puoi stabilire se è necessario inoltrare una domanda di EFT. [sportintegrity.ch/it/eft](https://sportintegrity.ch/it/eft)



# Malattia o infortunio? Che fare?



## **Informo**

Spiego al mio medico curante o al mio farmacista che devo ottemperare allo Statuto sul doping di Swiss Olympic.



## **Verifico**

Consulto la banca dati sui medicinali e verifico se il medicamento è consentito. Qualora fosse proibito, accerto quali possibili alternative terapeutiche ci sarebbero e mi avvalgo solo di queste.



## **Chiedo**

In caso di incertezze mi rivolgo a [med@sportintegrity.ch](mailto:med@sportintegrity.ch).



**Prima di ricorrere a un medicamento,  
verifica sempre che sia consentito.**  
[sportintegrity.ch/it/medicamenti](https://sportintegrity.ch/it/medicamenti)

# Supplementi – rischio di doping

**Gli integratori e i supplementi alimentari** costituiscono un rischio di doping, poiché possono essere contaminati da sostanze proibite. Questo rischio non può mai essere completamente escluso. Le sportive e gli sportivi devono assumersi la piena responsabilità se nel campione biologico vengono rilevate sostanze proibite, che erano presenti negli integratori alimentari.

## Quali sono i rischi?

In passato è successo ripetutamente che sportive e sportivi sono stati squalificati, perché avevano assunto integratori alimentari contaminati, come ad esempio prodotti che aumentano la massa muscolare o “Fat Burner”. Si può presumere che, a livello mondiale, tra il cinque e il venti per cento dei suddetti prodotti, siano contaminati con sostanze proibite ai sensi della Lista del doping.

## Posso evitare il rischio?

La sola possibilità per ridurre il rischio di contaminazione è di rinunciare completamente all'uso di integratori alimentari. Gli integratori alimentari non sono omologati da Swissmedic, come è il caso per i medicinali, e quindi hanno requisiti di qualità inferiori. Motivo per cui Swiss Sport Integrity non classificherà mai gli integratori alimentari come privi di rischi o come sicuri.

## Quali sono le raccomandazioni?

### Un'alimentazione di base sana ed equilibrata

Una sana alimentazione di base è l'elemento principale, che incide sul rendimento e sulle prestazioni sportive. È possibile ottimizzare l'assunzione di sostanze energetiche e nutritive adeguando la quantità e la selezione degli alimenti alla disciplina sportiva.

### Appurare la necessità di supplementazione

Gli sportivi dovrebbero consumare integratori alimentari unicamente se dapprima è stata appurata la necessità individuale con una o un nutrizionista professionista indipendente. In caso di domande sull'alimentazione nello sport, il team della Swiss Sports Nutrition Society ti aiuterà: [www.ssns.ch](http://www.ssns.ch). ●



## Sei prudente nella scelta di integratori alimentari?

Per saperne di più sulle precauzioni:

[sportintegrity.ch/it/supplementi](http://sportintegrity.ch/it/supplementi)

# Come posso ridurre il rischio?



## Mi informo

- Mi avvalgo di integratori alimentari solo dopo un'accurata consulenza nutrizionale, in base a cui è stato appurato il mio fabbisogno personale da una o un nutrizionista professionista indipendente.



## Scelgo con prudenza

- Privilegio prodotti di fabbricanti svizzeri degni di fiducia.
- Scelgo prodotti destinati allo sport agonistico.
- Rinuncio agli acquisti presso fabbricanti sconosciuti e a ordini dall'estero.



## Verifico

- Grazie a **programmi di certificazione** posso ridurre ulteriormente il rischio, anche se non lo posso eliminare completamente (ad esempio "Kölner Liste" [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)).



# Il ruolo dei coach



**Ai coach** incombe un ruolo chiave nella prevenzione del doping. Oltre ad essere un modello, hanno anche il dovere di trasmettere alle sportive e agli sportivi le regole e i consigli principali in materia di “fair play”, pari opportunità e sport pulito.

## Come posso contribuire in qualità di coach?

- Istruire
- Consigliare
- Rammentare

Le sportive e gli sportivi imparano le regole e le tattiche specifiche alla propria disciplina sportiva dal proprio coach. Agli stessi incombe tuttavia anche il compito di trasmettere le regole, che vanno oltre il proprio sport, come ad esempio le norme antidoping.

Familiarizzati con le suddette norme e spiega le principali regole e raccomandazioni ai tuoi ragazzi. Informati! In tal modo potrai assisterli e dar loro dei suggerimenti in caso di incertezze. Spesso occorre ripetere e ricordare regolarmente gli elementi principali. ●

## Quali sono le situazioni a rischio?



### Crisi sportive

- Infortuni e malattie
- Insuccessi
- Stagnazione delle prestazioni



### Ambiente sportivo

- Caratteristiche e cultura specifiche alla disciplina sportiva
- Proroga di un contratto
- Prossime selezioni

# Il ruolo dei genitori

Nella qualità di **genitore** conoscete vostra figlia o vostro figlio meglio di chiunque. Prima di prendere decisioni importanti e in caso di crisi sportive e personali, ricordate che ha bisogno del sostegno di persone di fiducia, con le quali può parlare apertamente. Come madre/ padre potete sostenere vostra figlia o vostro figlio in molti modi e contribuire allo sviluppo di una personalità forte.



**Avvia un dialogo con le sportive e gli sportivi e offri il tuo aiuto:**  
[sportintegrity.ch/it/support](https://sportintegrity.ch/it/support)

## **Come si sviluppa una mentalità del doping?**

Con “mentalità del doping” si definisce quella convinzione di divenire più performanti a livello fisico o mentale, grazie a certi mezzi, medicinali e rimedi “miracolosi”. Se per esempio le giovani sportive e i giovani sportivi si abituanano, al consumo di glucosio o di bevande energetiche, può crearsi una dipendenza psicologica inconscia.

## **Come posso prevenire la mentalità del doping?**

Oltre ai valori positivi che si palesano con il proprio comportamento, funge da modello anche uno stile di vita sano, consono all’attività sportiva. Come persona di riferimento dei vostri figli potete dare l’esempio e incoraggiare un’alimentazione sana, nonché l’uso ragionato di integratori alimentari, bevande energetiche e medicinali. ●



### **Crisi personali**

- Caratteristiche personali (scarsa fiducia nelle proprie capacità, impazienza)
- Problemi nei rapporti personali
- Difficoltà finanziarie
- Problemi professionali o nello studio



### **Ambiente personale**

- Mentalità del doping
- Approvazione di comportamenti sleali
- Banalizzazione delle conseguenze

# Formazione & informazione

Vuoi tutelare lo sport pulito? Sosteniamo il tuo impegno. Sulla piattaforma online di Swiss Sport Integrity troverai raccomandazioni e informazioni attuali sull'argomento anti-doping.

**Insieme con te ci impegniamo per uno sport pulito.**

## **[www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)**

Scopri nel sito di Swiss Sport Integrity informazioni approfondite, disposizioni vigenti e liste, nonché consigli sulla tematica antidoping.

## **Proposte e-learning**

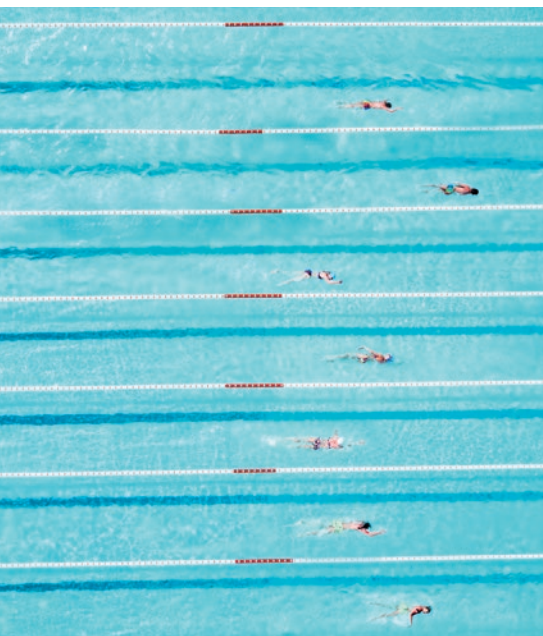
Approfondisci le tue conoscenze in materia di antidoping grazie alla piattaforma e-learning, a video e ad altri mezzi didattici digitali. È destinata a sportivi, coach, medici e a tutti coloro che vogliono tutelare lo sport pulito.

## **Applicazione gratuita**

Scarica l'applicazione gratuita per iOS e Android e scopri la via più semplice, per verificare lo status dei medicinali in materia di doping.

## **Offerte formative**

Approfitta delle offerte proposte da Swiss Sport Integrity per workshop e relazioni e fruisce di contenuti personalizzati che lasceranno un'impressione durevole. ●



**Informati e  
resta al corrente.**  
[sportintegrity.ch/it/formazione](http://sportintegrity.ch/it/formazione)





## Come posso proteggere lo sport pulito?



### Ho una posizione chiara

Rifletto su come realizzare i miei obiettivi e conseguire successi, rifiutando le scorciatoie e dicendo “no” a ogni forma di inganno. Non tollero doping nel mio entourage.



### Prendo posizione

Le sportive e gli sportivi puliti si impegnano a favore della lealtà e si posizionano pubblicamente a favore di #cleansport.



### Segnalo informazioni privilegiate

Informazioni su eventuali violazioni delle norme antidoping possono avere una grande importanza. Le tue informazioni riservate potrebbero essere decisive per la tutela dello sport pulito.



**Impegnati per uno sport pulito!**  
[sportintegrity.ch/it/speakup](https://sportintegrity.ch/it/speakup)

# Segnalare un incidente o un sospetto



Il Servizio di segnalazione di Swiss Sport Integrity è aperto a chi voglia segnalare possibili violazioni, irregolarità o abusi – anche in forma anonima! L'indipendenza della fondazione garantisce il trattamento confidenziale e una gestione rigorosa delle segnalazioni.

## **Cosa si può segnalare?**

In linea di principio si possono segnalare violazioni etiche (compreso il maltrattamento e l'abuso di una funzione) e abusi, che si verificano in seno alle organizzazioni sportive, nonché violazioni delle disposizioni antidoping o analoghi casi sospetti. Swiss Sport Integrity è il centro di consulenza competente per le questioni summenzionate riguardanti lo sport elvetico.

## **Chi può effettuare una segnalazione?**

Il Servizio di segnalazione di Swiss Sport Integrity è aperto a chi voglia segnalare un incidente o un sospetto.

## **Come effettuare una segnalazione?**

Le segnalazioni possono essere inviate tramite il portale di segnalazione. Il Servizio di segnalazione di Swiss Sport Integrity tratta le segnalazioni e risponde direttamente per mezzo della casella postale del portale di segnalazione. Detto portale risponde ai più elevati standard di sicurezza e consente un'interazione in forma anonima con la persona dichiarante. Le segnalazioni possono essere comunicate anche per telefono. ●



**Swiss Olympic sostiene gli sforzi contro le violazioni etiche con misure preventive.**

Qui potete trovare una panoramica: [swissolympic.ch/fr/federations](https://swissolympic.ch/fr/federations)



Il caso vi riguarda personalmente  
o avete notato qualcosa?



Parlatene!  
[sportintegrity.ch/it/segnalazione](https://sportintegrity.ch/it/segnalazione)





Fondazione Swiss Sport Integrity  
Eigerstrasse 60  
3007 Berna

+41 31 550 21 00  
info@sportintegrity.ch  
sportintegrity.ch

#### **Impressum**

2a edizione 2022

Editore: Fondazione Swiss Sport Integrity

Redazione: Tobias Baumberger e Jonas Personeni

Fotografie: Adobe Stock, iStock, Unsplash

Branding: noord.ch

Layout e produzione: Dominique Heiniger, rubmedia AG

*swiss  
sport  
integrity*

